

7月

※ 各コース、傷害保険料(100円)が必要です。

コース	ハイキング③	サイクリング④
と き	7月7日(日)午前9時～午後4時 (雨天時:7月21日(日)に延期)	7月14日(日)午前8時～午後4時頃 (雨天時:7月21日(日)に延期)
集 合	阪急「芦屋川」駅 山側広場 午前9時 集合	橋公園 午前8時 集合
内 容	<u>荒地山(標高549m)</u> 阪急「芦屋川」駅～城山登山口～陽明水～道畔分岐～(西尾根)～荒地山～なかみ山～水場～奥高座滝～キャッスルウォール～高座の滝～阪急「芦屋川」駅＝最寄駅へ ※費用概算 阪急塚口駅～阪急芦屋川駅 440円 歩行時間 4時間 距離 約6Km	<u>神戸空港</u> 橋公園～武庫川西岸～臨港線～HAT神戸～神戸空港～HAT神戸～臨港線～サンシャインワープ～武庫川南武橋西詰 解散 距離 約65Km
対 象	健康で体力に自信のある方(老若男女問わず) ※持病、入院などで運動制限のある方は医師とご相談の上、ご参加ください。 ※小学生以下の参加は保護者の同伴が必要	小学校4年生以上(小学生は保護者同伴)
持ち物など	・弁当・飲み物(お茶やスポーツドリンクなど 0.5L以上)・保険証・おやつ(途中で簡単に飲食できるもの)雨具(傘・合羽)・持病薬・手袋・帽子・タオル・ティッシュ 運動しやすい上下服装とハイキングシューズなど滑りにくい運動靴で	軽快な服装でスニーカー、帽子(ヘルメットある方はヘルメット)着用、弁当(コンビニ立寄りあり)、飲み物、おやつ、雨具、タオルなどをバックパック
参加方法	時間に遅れないように、直接集合場所へ ※雨天などで実施が危ぶまれる場合は、下記にお問い合わせください。	時間に遅れないように、自転車で直接集合場所へ
問い合わせ先	中村宅 ☎06-6431-6350 午後6時から9時まで(当日は午前6時まで) (尼崎野外活動協会)	桧田宅 ☎06-6411-9621 午後8時まで (尼崎サイクリング協会)